

Guide des fruits de mer du Golfe du Maine

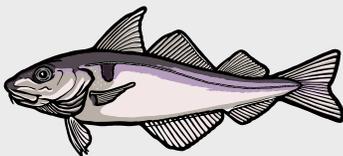


La Nouvelle-Angleterre a une longue histoire et culture de la pêche. Une large gamme de poissons, de crustacés et d'algues sont récoltés ici et peuvent être trouvés dans les épiceries locales, les marchés aux poissons et les restaurants. Découvrez ce que le golfe du Maine a à offrir!

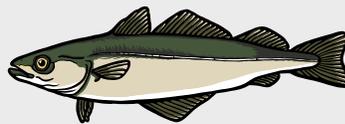
Les eaux froides du Maine et de la Nouvelle-Angleterre abritent une variété de poissons qui ont une chair blanche feuilletée au goût doux lorsqu'ils sont cuits. Ces poissons peuvent être cuits avec les mêmes méthodes et recettes que vous utiliseriez pour la morue ou le tilapia.

Certains sont des poissons ronds aux filets épais.

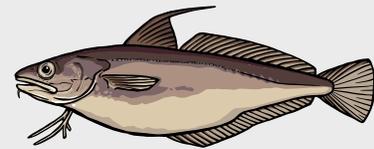
Tels que l'églefin, le merlu, et la goberge.



L'églefin (Haddock)

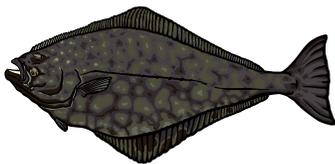


La goberge (Pollock)

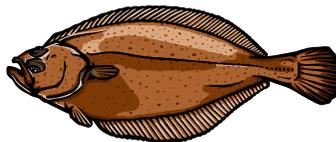


Le merlu (White Hake)

Certains sont des poissons plats aux filets fins. Tels que les plies comme la plie Américaine ou les dabs, la sole grise (grey sole), la douve (fluke) et le flétan.



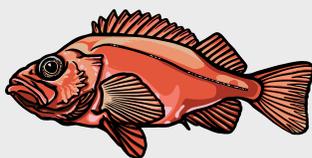
Le flétan (Halibut)



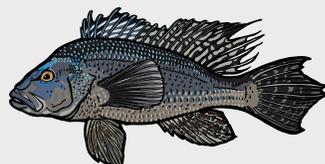
La plie Américaine (American plaice)

Certains se prêtent particulièrement bien à la cuisson entière, avec de petits os.

Tels que le sébaste Acadien, le bar noir, le merlan (whiting) et le scup.



Le sébaste acadien (Acadian redfish)



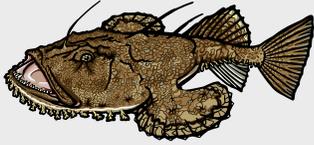
Le bar noir (Black sea bass)



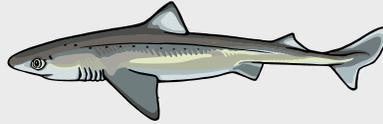
Le scup (Scup)

En plus des diverses espèces de poissons blancs, le golfe du Maine abrite de nombreux autres types de poissons, crustacés et algues.

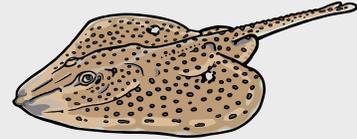
Certains poissons ont une viande blanche plus charnue ou plus dense et des saveurs fortes qui résistent bien dans les ragoûts, les rôtis, ou les grillades. Comme la lotte, la rousette, et les ailes de raie.



La lotte (Monkfish)



La rousette (Spiny dogfish)



Les ailes de raie (Winter skate)

Certains poissons ont un goût plus fort, sont gras et riches en graisses saines. Comme le maquereau, le tassergal, le thon rouge, et le hareng (herring).



Le maquereau (Mackerel)



Le tassergal (Bluefish)



Le thon rouge (Bluefin tuna)

Il existe une grande variété de coquillages. Tels que le homard (lobster), le crabe, les palourdes (clams), les moules, les huîtres (oysters), les coquilles St. Jacques (scallops), les bulots (whelks), les bigorneaux (periwinkles), les calmars, et l'oursin (urchin).



Le crabe de Jonah (Jonah crab)



Les moules (Mussels)



Les calmars (Squid)

Et des légumes de mer nutritifs.

Tels que le varech (kelp) et l'alaria (similaire au wakame).



Le varech (Kelp)

Commanditaire du projet
Ce projet est généreusement
financé par la Fondation
Nationale de la Réserve Marine.



National
Marine Sanctuary
Foundation
DISCOVER WONDER

Les partenaires du projet sont le Gulf of Maine Research Institute, la Good Shepherd Food Bank et les supermarchés Hannaford.